

PROGRAMME MAISON

# FOCUS HAUT DU CORPS

---

Priorité haut du corps

**4 séances / semaine**

PROTOCOLE M.N.S

## 1

## PUSH

| # | Exercices (superset)                                 | Séries | Reps          | Repos     |
|---|------------------------------------------------------|--------|---------------|-----------|
| 1 | Pompe classique + Développé militaire élastique      | 4      | 12 + 12       | 1 à 3 min |
| 2 | Pompe pieds surélevés + Élévation latérale élastique | 3      | 10 + 15/côté  | 1 à 3 min |
| 3 | Pompe serrée + Pompe classique isométrique           | 3      | 12 + 10 à 20s | 1 à 3 min |

## LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

## 2

## PULL

| # | Exercices (superset)                                               | Séries | Reps                             | Repos     |
|---|--------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|-----------|
| 1 | Tirage élastique buste penché + Curl biceps élastique              | 4      | 15 + 12                          | 1 à 3 min |
| 2 | Tirage élastique isométrique buste penché + Curl marteau élastique | 4      | [5rep + 10-15s isométrique] + 12 | 1 à 3 min |

## LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

[5rep + 10-15s iso] = effectuer 5 reps classiques puis maintenir la position 10 à 15s une fois les reps finies

## 3

## LEGS

| # | Exercices (superset)                | Séries | Reps                     | Repos     |
|---|-------------------------------------|--------|--------------------------|-----------|
| 1 | Squat + Fente                       | 4      | 20 + 12/côté             | 1 à 3 min |
| 2 | Squat sauté + Fente sautée alternée | 3      | 12 + 10/côté             | 1 à 3 min |
| 3 | Chaise murale + Fente isométrique   | 3      | 30 à 45s + 20 à 30s/côté | 1 à 3 min |

## LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

## 4

## UPPER

| # | Exercices (superset)                                  | Séries | Reps         | Repos     |
|---|-------------------------------------------------------|--------|--------------|-----------|
| 1 | Pompe classique + Tirage élastique buste penché       | 3      | 12 + 15      | 1 à 3 min |
| 2 | Pompe pieds surélevés + Développé militaire élastique | 3      | 10 + 12      | 1 à 3 min |
| 3 | Élévation latérale élastique + Curl marteau élastique | 3      | 15/côté + 12 | 1 à 3 min |
| 4 | Pompe serrée + Curl biceps élastique                  | 2      | 12 + 12      | 1 à 3 min |

## LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset